

Добрі поради батькам



Вдома і в
саду за
розпорядком
я пишу



**ВАЖЛИВЕ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я Й ФІЗИЧНОГО
РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МАЄ РЕЖИМ ДНЯ.
ПОСТІЙНИЙ ЧАС ЇЖИ, СНУ, ПРОГУЛЯНОК, ІГОР ТОЩО.**

Режим дня - це чіткий розпорядок життя протягом днів, який передбачає чергування неспання і сну, і навіть раціональну організацію різних видів діяльності. Правильний, відповідний віковим можливостям дитини режим зміцнює здоров'я, забезпечує працездатність, успішне здійснення різноманітної діяльності, охороняє від перевтоми.





Фізіологічною основою, визначальною характеристикою тривалості діяльності, є рівень працездатності клітин кори головного мозку, тому, дуже важливо не перевищувати межу працездатності центральної нервової системи, і навіть забезпечити повне функціональне відновлення її після роботи. Ступінь морфофункціональної зрілості організму, визначає зміст режиму дня й тривалість основних його елементів, серед яких виділяють такі:

- сон;
- перебування на свіжому повітрі;

- виховна і навчальна діяльність;
- ігрова діяльність й заняття за власним вибором (читання, заняття музикою, малювання, спорт та інше);
- самообслуговування, допомога сім'ї;
- прийоми їжі;
- особиста гігієна.

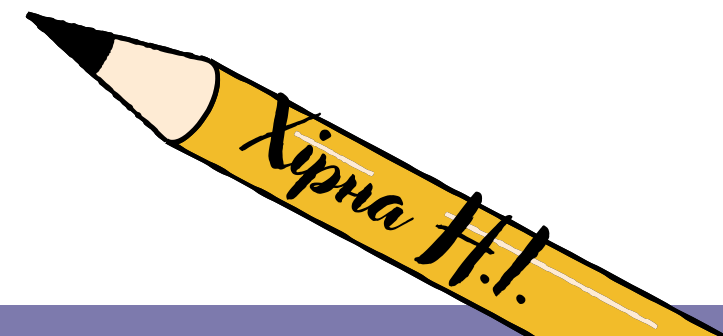


Сон забезпечує повне функціональне відновлення всіх систем організму. Фізіологічна потреба в сні дітей різного віку залежить від особливості їх нервової системи та стану здоров'я.

У дошкільному періоді обов'язковий як нічний так і денний сон, незалежно від цього, відвідує дитина дошкільну установу, групу короткочасного перебування чи ні. Повноцінний нічний сон важливий й у дошкільнят, й у школярів.

Дитині до 5 років належить спати на добу 12,5–12 годин, в 5–6 років – 11,5–12 годин (приблизно 10–11 годин вночі і 1,5–2,5 години в день). Для нічного сну відводиться період із 9–9 годин 30 хвилин вечора, до 7–7 годин 30 хвилин ранку. Діти-дошкільнята сплять в день.

Вкладають так, щоб вони прокидалися в 15-15 годин 30 хвилин. Організовувати денний сон пізніше недоцільно – це неминуче викликало би більш пізніше вкладання на нічний сон. Шестигодинне неспання у другій половині дня – це саме той проміжок часу, протягом якого дитина досить нагромаджує, щоб відчувати потребу у відпочинку.





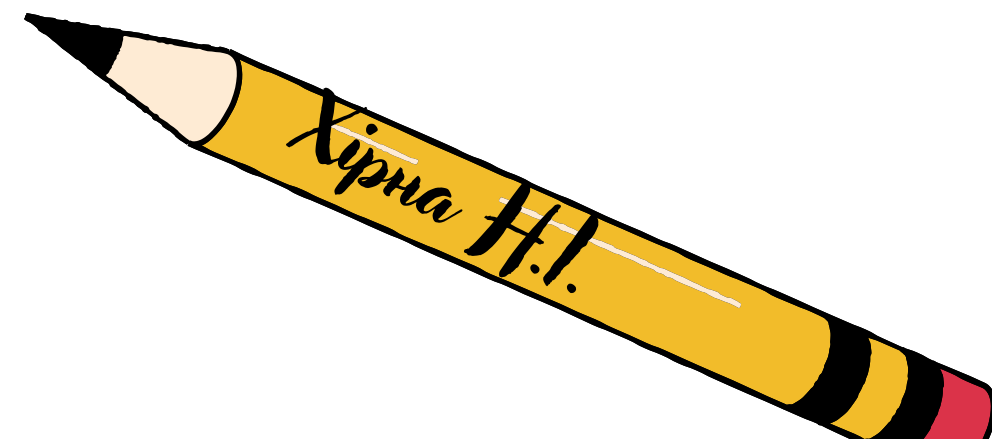
Перебування на свіжому повітрі (прогулянки)
– найефективніший вид відпочинку, обумовлений підвищеною оксигенацією крові, заповненням ультрафіолетової недостатності, дозволяє забезпечити загартовування організму, що збільшує рухову активність. Особливо важливі прогулянки для дітей дошкільного віку. Щоб прогулянка були не лише корисною, а й цікавою, слід правильно планувати її: проводити рухливі ігри, спортивні розваги, знайомити дітей із оточуючим світом, залучати дітей до посильної їм роботи у саду і т.п.



Виховна і навчальна діяльність.



При побудові раціонального режиму занять треба враховувати біоритми функціонування організму дитини. У більшості здорових малюків найбільша збуджуваність кори мозку і працездатність визначається у ранковий період – з 8:00 до 12:00 години і вечірній – з 16:00 до 18:00 годин. Програмами навчання і виховання передбачаються розвиваючі заняття.





Режим у вихідні й святкові дні



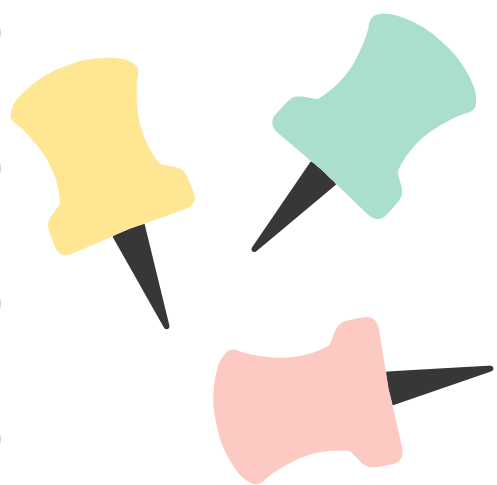
Святкові
дні

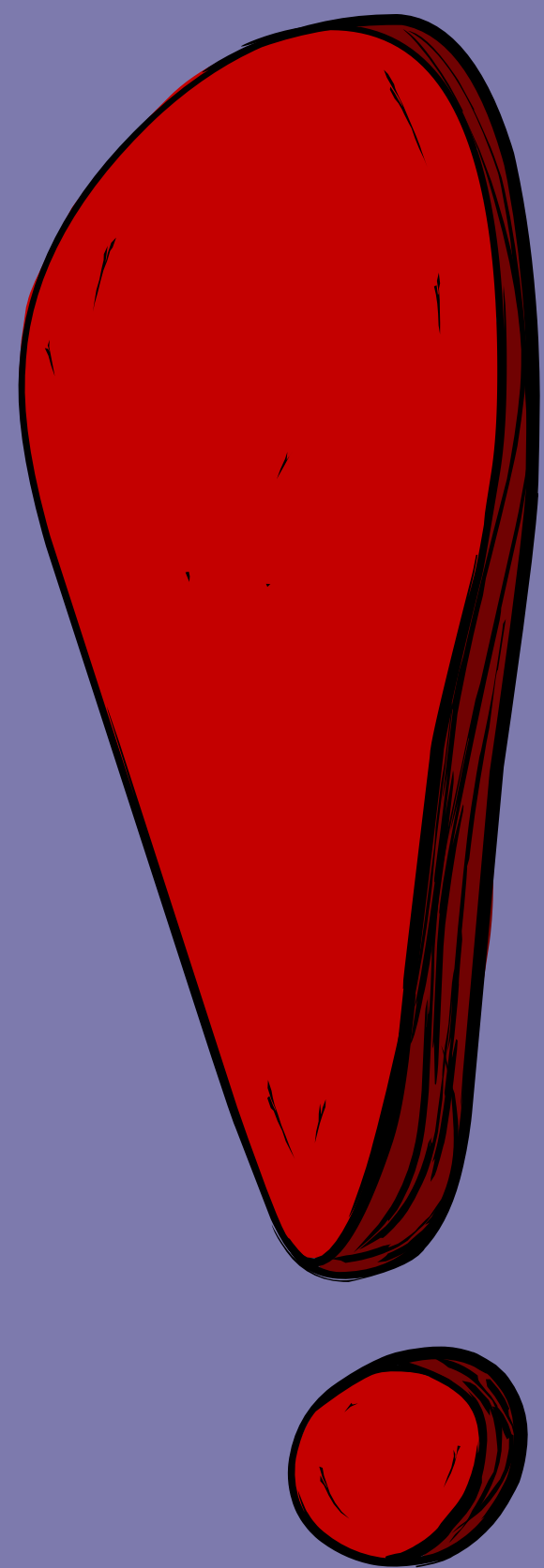
Коли дитина відвідує дитсадок, його домашній режим у вихідні й святкові дні має відповідати режиму дошкільного закладу. Встановлений розпорядок дня не можна порушувати без серйозної причини. Його треба наскільки це можливо зберігати й за зміни умов життя дитини (наприклад, якщо відправляють його на час до родичів або подорожують з нею). У окремих випадках припустимі відступи від режиму у межах 30 хв., але не більше.

Чіткість виконання режиму дня залежить від того, як саме маля регулює свою поведінку з урахуванням вироблених звичок і навиків самообслуговування.



Досвід свідчить, що неухильне дотримання встановленого розпорядку день у день поступово виробляє активне прагнення дитини виконувати режим самостійно, без підказки дорослих, без примусу, який сприяє формуванню дуже важливих якостей поведінки, таких як організованість і самодисципліна, почуття часу, вміння заощаджувати його.





Дуже важливий і загальний розпорядок життя. На жаль, у багатьох сім'ях, особливо молодих, нехтують режимом, але це неминуче піде на шкоду дитині. За нашими спостереженнями, діти, які відвідують дошкільні установи, найчастіше хворіють після вихідних святкових днів. І трапляється це оскільки вдома дитині не забезпечений режим, до якого він звик, який налаштувався у дитячому садку: ввечері вкладають спати пізніше, скасовують денний сон, прогулянку заміняють іграми вдома, дозволяють хоч греблю гати дивитися телепередачі, перегодовують солодощами. Усе це негативно б'є по несформованому дитячому організму, розладжує функції усіх її органів та систем, неминуче ослаблюючи й викликаючи цим захисні механізми.

- Домашній режим дитини може бути продовженням режиму дитячого закладу, і якщо в дитсадок малюк не ходить, то вдома йому потрібен відповідний віку й чітко дотримуваний розпорядок дня. Без цього годі й чекати успіху від загартовування.
- У теплі дні слід більше проводити часу надворі. Особливо сприятливі як у фізичному, і у психологічному плані прогулянки всією сім'єю.
- Дитина повинна нагулятися, виспатися, одним словом – відпочити. Намагайтеся, не порушувати звичного ритму життя. Дотримуючись таких простих правил, ваша дитина і ви не буде втрачати прекрасні хвилини часу, із задоволенням застосовуючи їх, щоб побути разом, погуляти, пограти. Ви побачите свою дитину в хорошому гуморі і самопочутті, а втома і млявість відступить.



Як поступово привчати дитину до режиму дня? (моменти виховання)

- Для того щоб поступово привчати дитину до режиму дня, треба заздалегідь, хвилин за 10–15, попередити малюка про те що, наприклад, невдовзі потрібно лягати спати. І коли цей час настане, наполягайте, щоб не затримувався.
- Поступовий перехід від ігрової форми підготовки до сну, до самого сну сприяє звичці дитини роздягатися самотійно. Вже з трьох років маля може майже самотійно роздягнутися і акуратно скласти одяг. Протягом наступних років ці навички вдосконалюються.

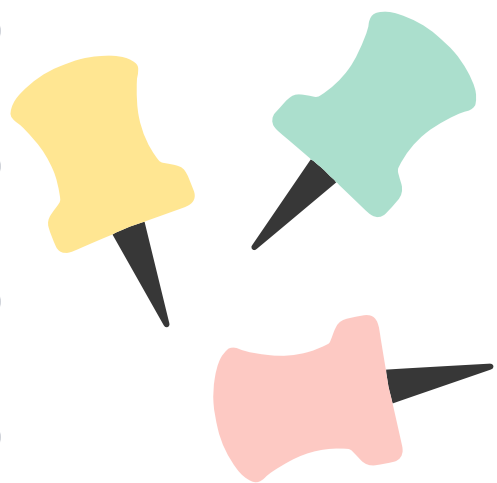
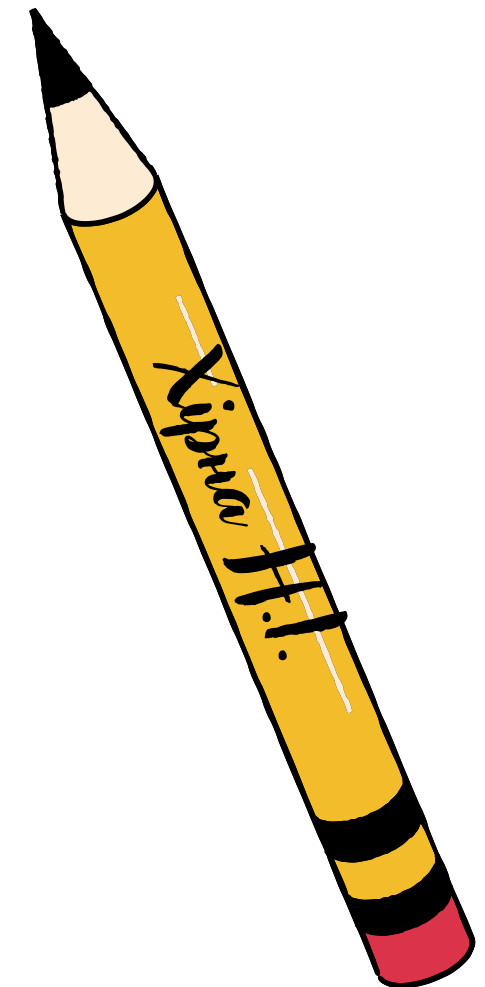


- Бажано, щоб після пробудження дитина відразу вставала. У цьому треба враховувати, що перехід від сну до активності в дітей відбувається по різному: в одних майже миттєво, у інших хвилин 5–10, щоб остаточно прокинутися.
- Самостійно одягтися, застібнути всі ґудзики дитині дещо складніше, ніж роздягнутися. Протягом усього дошкільного віку в дітей слід закріплювати навик вдягатися самостійно й акуратно вмиватися і зачісуватися після сну.



ПРАВИЛЬНИЙ РЕЖИМ ДНЯ ДАЄ ЗМОГУ:

- дисциплінувати (сприяє дотриманню у порядку місця для гри, навчання тощо);
- зміцнювати здоров'я;
- формувати культурно-гігієнічні навички;
- формувати навички здорового способу життя.



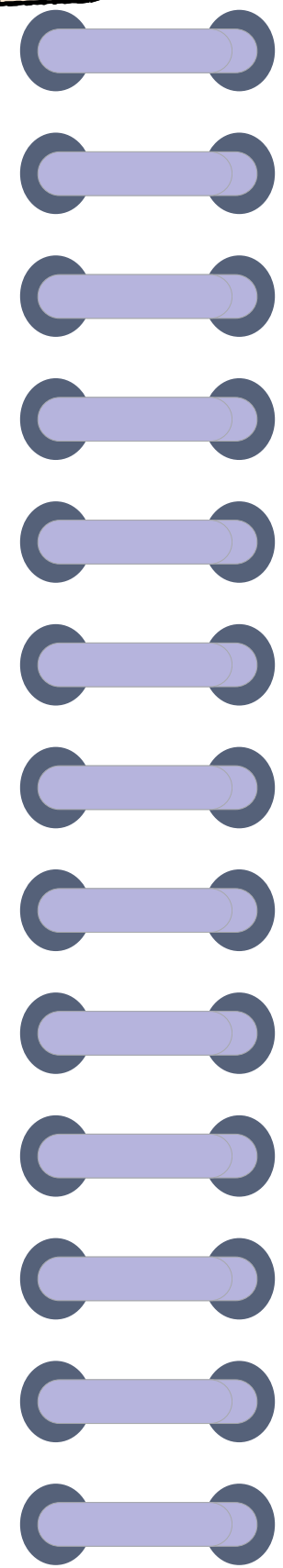
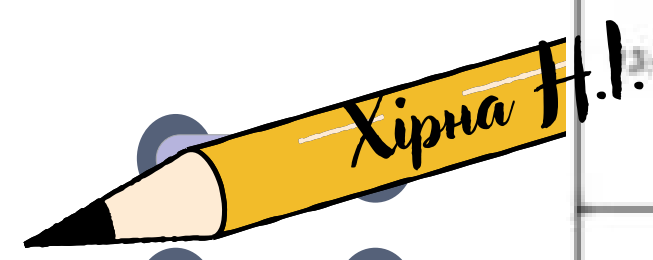
При формуванні розпорядку дня вдоша, батьками бажливо звернути увагу на такі аспекти:

- вікові особливості дитини;
- виділяти достатньо часу на сон;
- при звичаювати дитину до розпорядку дня ПОСТУПОВО;
- дотримання запланованого розкладу має бути постійним і системним, бажано не порушувати складений розклад;
- до правильного розпорядку дня слід обов'язково включити дотримання санітарно-гігієнічного режиму;
- необхідно достатньо часу проводити з дитиною на свіжому повітрі, створювати умови, що спонукають її до різноманітної рухової активності: допомагати дитині підніматися сходами на гірку та сходити з неї, переступати через перешкоди, возити візочки, іграшкові автомобілі тощо.



ОРІЄНТОВАНИЙ РОЗПОРЯДОК ДНЯ ДИТИНИ ВДОМА

ЧАС	ПУНКТИ РОЗПОРЯДКУ	ПОРАДИ
7:30 – 8:00	Підйом, ранковий туалет, ранкова гімнастика разом з батьками	Учіть дитину доглядуватися особою: вмиватися, чистити зуби, мити руки з милом, користуватися індивідуальним рушником. Причітайте до виконання простих вправ на різні групи м'язів. Наприклад, включайте до ранкової гімнастики легкі біг та стрибки — це сприяє розслабленню нервової системи після сну, формуванню правильної постанви, викликає позитивні емоції тощо
8:00 – 9:00	Ігри, підготовка до сніданку	У ранковій час грайте з дитиною в ігри малої та середньої рухливості
9:00 – 9:30	Сніданок	Навчайте дитину самостійно сісти на стілець та встати з нього, підсохнути стілець до столу, їсти вказівно, не обливаючись, після їми користуватися серветкою
9:30 – 10:00	Читання, ігри, слухання музики, малювання тощо	Читайте вірші, казки, оповідання, пропонуєте дитині розглядати ілюстрації та обговорювати їх, відповісти на запитання, співпереживати героям творів тощо. Удосконалюйте до дидактичних ігор (піраміди, шпунки, шнурівки, будівельний матеріал тощо), учіть дитину класифікувати, сортувати, узагальнювати предмети за певними ознаками, складати з частин ціле тощо. Причітайте слухати пісні, розуміти зміст, знати назву пісні, співати спільно з вами тощо. Учіть дитину малювати предмети та явища навколишньої дійсності, використовуючи фарби, олівці, фломастери: розрізати і називати кольори тощо. Чергуйте різні види діяльності
10:00 – 12:00	Підготовка до прогулянки, прогулянка	Учіть дитину самостійно одягатися. Надягати колготки, штани, шкарпетки, взутися, знімати та складати одяг у відповідному місці. Під час прогулянки грайте з дитиною в ігри різної рухливості (великої, середньої, малої), спостерігайте разом за природою, заохочуйте дитину до самостійної рукової діяльності
12:00 – 13:00	Підготовка до обіду, обід	Вводьте до раціону дитини тверду їжу, етиль їсти шматочки хліба і заїдати їх рідиною (їмоє (суп, борщ тощо), самостійно їсти ложкою з тарілки, пити з чашки



13:00 – 15:00	Підготовка до сну, сон	Розкажіть дитині казку або заспівайте колискову: це заспокоїливо впливає на дитину та сприяє розслабленню нервової системи і спокійному сну
15:00 – 15:30	Підйом, оздоровчі процедури	Проведіть для дитини комплекс гімнастических вправ на різні групи м'язів та вправи для формування стопи і постанви, для загального зміцнення
15:30 – 16:00	Полуденок	Причітайте дитину до самообслуговування
16:00 – 17:00	Ігри, самостійні заняття	Грайте з дитиною у настільно-друковані дидактичні ігри — кубики, пазли тощо. Учіть складати картинки, послідовно відтворюючи події на них, послідовно зображення за певними ознаками предметів тощо
17:00 – 19:00	Підготовка до прогулянки, прогулянка	Причітайте дитину до самостійності, розповідайте їй про здоровий спосіб життя. Обирайте ігри малої та середньої рухливості, надавайте дитині можливість самостійно гратися з іншими дітьми, спостерігати за навколишнім світом
19:00 – 19:30	Повернення з прогулянки, вечеря	Нагадайте дитині про важливість гігієнічних процедур та правил поведінки за столом
19:30 – 20:20	Сполинні ігри з рідними, читання казок, перегляд дитячого мультфільму, бесіди	Увечері перевагу надавайте сполінним іграм, перегляду дитячого мультфільму, читанню казок перед сном, сполінним бесідам з метою підтримання емоційного контакту з дитиною, дружніх взаємин тощо
20:20 – 7:30	Гігієнічні процедури, укладання в ліжко, Вечірня казка, колискова, нічний сон	Причітайте дитину до особистої гігієни та гігієнічних процедур перед сном. Співайте колискову, щоб прискорити засинання дитини.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ

